

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

УДК 613.27

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА В СРЕДЕ УЧАЩИХСЯ СТОЛИНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГИМНАЗИИ

Р.В. Бруцкая, 9 класс

Руководитель – Т.В. Боковец, учитель биологии

Учреждение образования «Столинская государственная гимназия»

В последние годы одна из наиболее актуальных проблем в области питания и здоровья человека – проблема дефицита йода. Этот важнейший элемент составляет основу гормонов щитовидной железы. Дефицит йода может даже создать угрозу для жизни. Дефицит йода в питании – единственная и, по данным мировой статистики, наиболее распространенная причина поражения головного мозга и нарушения интеллектуального развития у детей, которую можно предупредить методами профилактики. Мы задумались, хотя йода в человеческом организме всего 25 мг и в течение жизни требуется всего 1 чайная ложка, почему тогда проблема йододефицита так актуальна.

Цель исследования: изучение состояния проблемы йододефицита среди учащихся гимназии и способствование повышению уровня знаний по данному вопросу.

Задачи:

1. Изучить биологическую роль йода в организме человека.
2. Провести пробы по определению содержания йода в организме учащихся Столинской государственной гимназии.
3. Определить зависимость между содержанием йода и успеваемостью учащихся.
4. Выяснить распространённость заболеваний щитовидной железы среди учащихся гимназии.
5. Разработать рекомендации о мерах профилактики йододефицита.

Методы работы: анкетирование, эксперимент, анализ, сравнение, наблюдение.

Объект исследования: исследовалась информированность учащихся гимназии, их родителей, педагогического коллектива о проблеме йододефицита, его последствиях, профилактике, статистические сведения о заболеваниях щитовидной железы.

Гипотеза исследования: изучив биологическую роль йода в организме человека, мы предполагаем, что недостаток йода будет отрицательно сказываться на здоровье - будут отклонения в работе щитовидной железы. Недостаток йода влияет на умственные способности и, следовательно, снижается успеваемость учащихся.

Своё исследование мы проводили в несколько этапов:

- опрос учащихся Столинской государственной гимназии;
- беседа с врачом эндокринологом;
- выяснили распространённость заболеваний щитовидной железы среди учащихся гимназии;
- проведение пробы на содержание йода в организме у учащихся 9-х классов и учащихся младшего звена и его анализ;
- определение зависимости между содержанием йода и успеваемостью учащихся;
- разработка рекомендаций по профилактике йододефицита.

В исследовании приняли участие учащиеся девятых классов. И лишь у 29% йод в норме. В среднем у учащихся наблюдается средний уровень йода в организме, что указывает на необходимость профилактики йододефицита. Иначе он может развиваться в более тяжелые формы. Можно сделать вывод, что ближе к периоду полового созревания количество йода в организме уменьшается, к тому же, это сопровождается возрастанием умственной нагрузки в школе. Как следствие, ребенку нужно большее количество микроэлементов для нормальной работы организма. А так как наиболее употребляемая пища не богата йодом, возникает его дефицит. Хотя процент таких детей не велик. В общем, у детей наблюдается средний уровень йода в организме. А поддерживать его можно с помощью биологических добавок к пище. Но перед этим лучше проконсультироваться с врачом.

Мы видим, что большинство учащихся, принимавших участие в эксперименте, испытывают недостаток йода в организме.

Для выявления зависимости между содержанием йода в организме учащихся и их успехами в учебной деятельности мы изучили качество знаний этих же ребят. Оказывается, чем раньше йодная сетка исчезла с ладони, тем хуже успеваемость и качество знаний ученика, соответственно, чем дольше она держалась на ладони, тем успеваемость лучше.

Таким образом, можно предположить, что одной из причин низкой успеваемости учащихся является недостаток йода в организме.

Полученные результаты ещё раз убеждают нас в том, что наш район действительно находится в зоне риска и мы обязательно должны предпринимать какие-то меры по профилактике йододефицита.

Практические результаты работы:

1. Разработана памятка по профилактике йододефицита.
2. Полученные результаты могут быть использованы на уроках биологии при изучении темы «Эндокринная система».
3. Классные руководители могут использовать полученные данные на родительских собраниях.